今年も、暑い…！？

熱中症にご注意ください！

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、少しずつ体内の**水分**や**塩分**のバランスが崩れ、**体温調節機能**がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく、**室内でも注意が必要**です。

熱中症患者の半数以上は 65 歳以上の方です。体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくい**高齢者**や、体温の調節能力がまだ十分に発達していない**子ども**は、特に注意が必要です。家庭やご近所同士で声をかけ合うなど様子を確認できると安心ですね。

こんな時は要注意

気温が高い　**湿度が高い**　**日差しが強い**

風が弱い　**暑さに慣れていない時期**

・気温：25 度以上になると、熱中症になる方が増える
・湿度：気温が 25 度より低くても、湿度が 60%以上ある時は注意が必要
・風　：弱い日は汗をかいても体から蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまう
・暑さに慣れていない時期：からだの熱を放散しにくいため、体温が上昇しやすい

※気温や湿度はあくまで目安です。その日の**体調**や**活動状況**、**暑さに対する慣れ**などが影響します。**体調の変化に気をつけましょう。**

予防法

暑さを避ける

【室内では…】
▷エアコンなどで温度調節
▷遮光カーテン・すだれを利用
▷室温をこまめに確認
▷暑さ指数も参考に

【外出時には…】
▷日傘や帽子の着用
▷日陰の利用、こまめな休憩
▷気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する
▷熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控える

【からだの蓄熱を避けるために…】
▷通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
▷保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分補給をする

室内・外出時、のどが渇いていなくても。入浴前後や起床後も
大量に汗をかいた時は、塩分も一緒に

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

☆意識がある場合
涼しい場所へ避難させる。水分・塩分補給。
冷却（首まわり、脇の下、足の付け根など）
症状が改善しなければ医療機関へ

☆意識がない場合
すぐに救急車を要請。
救急隊が到着するまでは、
涼しい場所へ避難させ冷却

問い合わせ先：新冠町役場　保健福祉課　TEL：47－2113

記事担当　保健師　会田

【令和７年６月２７日発行】

にいかっぷ健康通信 第26号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？
7月も近づき、湿度や気温が上がってきましたね。体調は崩していないでしょうか？
今回の健康通信では、夏に向けて、食中毒・熱中症予防についてお伝えします。

記事担当　管理栄養士　小森

初夏から増加する「食中毒」を予防するために

これから気温・湿度ともに高くなるため、食中毒が起こりやすく、O-157 やサルモネラなどの細菌による食中毒が増加します。食中毒を起こすと下痢や腹痛、発熱、おう吐などの症状が現れ、重症の場合には命に関わることもあります。細菌による食中毒を防ぐためには、「温度」に気をつけることが重要です。

食品は室温で放置せず冷蔵庫などの低温で保存し、調理時にしっかり加熱することでおおよその食中毒を防ぐことができます。

また、調理時はキッチンや調理器具、手を清潔に保ち、調理した料理は2時間以内に食べるようにしましょう。

買い物～調理時のポイント

生鮮食品はポリ袋に分けて入れましょう。購入後は生鮮食品が冷たいうちに帰宅し、すぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

持ち帰る際に保冷バッグや保冷材、氷を使うと細菌の繁殖を抑えることができます。
エコバッグは肉や魚の汁が付着することがあるため定期的に洗い、清潔に保ちましょう。

冷蔵庫内は食品が多いと冷気が循環しにくく、庫内が十分に冷えないため、食品の詰め込み過ぎには注意が必要です。

多くの細菌は 10 度以下で繁殖速度が遅くなるため、**冷蔵庫内は 10 度以下**になるように管理しましょう。また、庫内のスペースは 3 割以上空けておくのがおすすめです。

肉や魚などの生鮮食品は、買い物中に食材の温度が上がってしまうため、最後に購入する工夫が必要です。

肉は十分に加熱することが重要です。特にハンバーグ等のひき肉料理は中心部までしっかり加熱しましょう。
魚は新鮮なものを選び、**野菜**は流水でよく洗いましょう。

問い合わせ先：新冠町役場　保健福祉課　健康推進係　TEL：47－2113